

# ¿CÓMO FAVORECER LA FELICIDAD DEL DOCENTE Y LA CONSTRUCCIÓN DE AULAS FELICES?

*Dra. Oralia Espinoza Montiel*

*Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM*

## Resumen

Para la psicología positiva, las personas que son más felices son las más longevas, las que experimentan mayor bienestar, las que consiguen adaptarse y afrontar las circunstancias de la vida de una forma más resiliente; las personas más felices también son las que practican sus emociones sabiamente y responden favorablemente a los retos que la vida misma impone. En este escrito, se pretende compartir cuáles son las acciones que pudieran favorecer la felicidad del docente y la construcción de aulas felices.

*Palabras clave:* felicidad, docentes, aulas felices

## Dra. Oralia Espinoza Montiel

Profesora de Asignatura en SUAyED Psicología en FES Iztacala (UNAM) y coordinadora del Proyecto Xtab para la prevención del suicidio en adolescentes escolarizados.

Correo electrónico:

[oralia.espinoza@iztacala.unam.mx](mailto:oralia.espinoza@iztacala.unam.mx)



**Recibido: 21 de octubre de 2024**

**Aceptado: 07 de noviembre de 2024**

## Cita recomendada:

Espinoza, O. (2025). ¿Cómo favorecer la felicidad del docente y la construcción de aulas felices? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 7(2), 60-65. <https://doi.org/10.22402/j.rdcrrfp.unam.7.2.2025.615.60-65>



# RECOMENDACIONES

<https://doi.org/10.22402/j.rdcrrfp.unam.7.2.2025.615.60-65>



### **¿Qué es la felicidad?**

Felicidad, es un término que se deriva del latín *felicitas* cuyo significado es satisfacción, bienestar, buena estrella, buen destino, estar contento y fecundidad. Según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2024) felicidad es un estado de grata satisfacción espiritual y física. En una acepción más amplia, felicidad podría ser definida como un constructo que no se reduce al bienestar o satisfacción que cada individuo experimenta al adaptarse a su medio, sino como un estado transitorio de equilibrio, paz mental y plenitud derivada de condiciones como la obtención de logros personales, familiares, de seguridad y sostén económico (Moyano, et al., 2018).

En investigaciones recientes, se afirma que la felicidad es definida según el enfoque desde el cual se le aborde. En el ámbito de la psicología, la felicidad es equiparable al concepto de bienestar psicológico y bienestar subjetivo y que como afirman Moyano et al. (2018) la felicidad es un juicio personal, tiene un componente cognitivo y un componente emocional.

### **¿Todos los individuos podemos ser felices?**

Según Restrepo (2019, como se citó en Universidad de Colima, 2022), el cerebro humano está diseñado para ser feliz y biológicamente no existe una estructura que nos prepare para el dolor.

Aunque, como afirma Calixto en una entrevista para el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores Monterrey, no se puede ser feliz todo el tiempo, puesto que la dopamina tiene que regularse, pues de generarse en exceso, sería neurotóxico. Además, todo cambia conforme la edad y las experiencias de vida (Quartino, 2024)

### **¿Qué acciones podemos llevar a cabo para ser felices?**

Para Shahr (2011; 2022) existen algunas acciones clave que permiten desarrollar la felicidad en los individuos:

#### **1. Experimentar emociones positivas.**

No se trata de que los individuos vean “todo de color de rosa”, sino más bien, de buscar los momentos, los espacios, los lugares, los eventos que les producen esas emociones y éstas van desde “ ducharse”, “caminar”, “convivir con los seres queridos”, hasta “contemplar el cielo”, “cantar” o mirar un partido de fútbol en la televisión.

#### **2. Tener interacciones personales sanas y positivas.**

Según los estudios sobre felicidad que Seligman, padre la psicología positiva realizó en la década de los 80s, las personas se sienten contentas cuando comparten y pasan tiempo con las personas que quieren, por tanto, si se tienen relaciones afectivas sanas, se estima que se experimentan mayores niveles de felicidad, independientemente de si es una pareja, amigos o familiares.

### 3. Aprender del fracaso.

En la sociedad capitalista en la que se vive, se ha enseñado a competir, de tal forma que cuando no se logra un objetivo, la gente experimenta desilusión, una especie de pérdida, como si el mundo se les cayera encima, sin embargo, si las personas aprenden a ver la experiencia desde una oportunidad de aprendizaje, esas emociones disminuyen. Se trata de “darse cuenta de que eres humano” y no precisamente un Dios, además de que, como seres humanos, existe la perfectibilidad y no la perfección.

### 4. Ser optimista.

Se considera que esto permite que los individuos puedan encontrar el “lado bueno” de las circunstancias que se consideren adversas. No se trata de negar la realidad tal como es, sino más bien de darse permiso de vivir hasta lo negativo y darse cuenta de que esa experiencia o evento, puede dejarle un aprendizaje, una enseñanza, algo que incluso lo rete en sus capacidades. Si se hace esto, se genera menos malestar que cuando se ve la vida de forma negativa y pesimista, en tanto puede no sólo desarrollarse emociones vinculadas con la angustia, el sinsentido, sino hasta depresión e ideas suicidas.

### 5. Tener tiempo libre.

Por lo regular, en este entorno, donde la gente camina aprisa y donde parecer ser que no se tiene tiempo libre para disfrutar de la vida porque los individuos se involucran en múltiples cosas o actividades con tal de sobresalir o bien de subsistir económicamente, es necesario que se aprenda a tener un “tiempo para sí”, un tiempo para vivir, para relajarse incluso, y no sólo para el descanso.



### 6. Elogiarse.

Si bien es cierto que los individuos encuentran más fácilmente sus defectos que sus virtudes, algo que es conveniente practicar para ser feliz, es aprender a reconocer las cualidades, las fortalezas, en sí, todo en aquello en lo que son buenos. A esta práctica puede denominarse “buscador de virtudes”, en la que se pretende que el individuo se aplauda sus logros, los reconozca, los comparta y con ello, se dé la

oportunidad de sentirse autorrealizado, además vale decir que un “buscador de virtudes” mira crecimiento, experimenta esa sensación de bienestar.

## 7. Practicar rituales de felicidad.

Se trata de hacer de la felicidad todo un hábito; en este aspecto, el individuo puede buscar actividades que le produzcan placer y sensación de bienestar físico y psicológico, pero que, como los hábitos, los lleve a cabo a modo de ritual. En estos rituales están presentes el ejercicio físico todos los días, dedicar unos minutos para meditar diariamente, ya sea por las mañanas o por las tardes; o bien, ver una película en familia todos los viernes, sólo por citar algunos ejemplos.

### *¿Un docente puede ser feliz?*

Ahora bien, considerando que todos los individuos están programados para ser felices, los docentes dentro de los sistemas educativos también pueden llevar a cabo acciones que favorezcan esa sensación de bienestar y cuidado y, por tanto, contribuir a su vez, a diseñar aulas felices, pues la felicidad también se enseña (Shahar, 2018, como se citó en Villajos, 2018).



### *¿Qué acciones favorecen la felicidad del docente?*

Retomando las claves de la felicidad de Shahar (2011; 2022), pero ahora trasladándolas al ámbito de los docentes, entonces se podrían implementar las siguientes acciones:

#### 1. Darse un tiempo de descanso.

El docente, más que ser un intelectual, asume una actividad rutinaria; planea, ejecuta, evalúa, vuelve a planear, y vuelve a ejecutar y vuelve a evaluar y esto no sólo lo realiza con un grupo, sino con varios, no una vez, sino varias veces. Lo que implica agotamiento físico e intelectual, por lo que, atendiendo a la ciencia de la felicidad, el docente debe darse un descanso por lo menos de 10 a 30 minutos entre una jornada de trabajo y otra. En este descanso puede meditar, escuchar música, cantar, tener un tiempo que considere es para sí mismo.

#### 2. Debe implicarse en actividades que le generen bienestar.

Estas actividades estarán relacionadas con aquello que le permitan por un lado sentirse realizado, que le ayuden a desarrollar su práctica educativa, pero también a cuidar de su salud emocional, física y psicológica. En este sentido, es importante que practique ejercicio (caminar, correr, aerobics, zumba), duerma bien (se recomiendan 7 u 8 horas diariamente), coma alimentos que le provean de energía, vigile su salud acudiendo periódicamente a los servicios médicos y que también hable sobre su sentir, en este caso que cuando experimente incomodidad, exista la oportunidad de hablarlo, de compartirlo.



### 3. Que aprenda de las situaciones adversas, del fracaso, de aquello que no pueda controlar, pero que también comparta los éxitos y se felicite y reconozca sus fortalezas.

Se recuerda que, si se aprende a mirar lo que se hace bien, se tiene la sensación de crecimiento, y si las cosas no fueron favorables, aceptar que de esas situaciones también se aprende, en este punto, el espíritu positivo siempre será un aliado.

### 4. Rodearse de personas que le aporten y alejarse de las que le resten.

El docente debe cultivar amistades sanas, compartir con las personas que le hagan sentir querido y a su vez, que le motiven a crecer. Se recuerda que el predictor número uno de la felicidad es precisamente pasar tiempo con los seres que le hacen sentir bienestar.

### 5. Participar en rituales dentro de la escuela.

En este sentido se pretende que el docente busque aquellos gestos o actos que puede llevar de manera habitual y que se consideren gratos; por ejemplo elegir “el día de la lectura”, “la semana del valor de la generosidad”, “el día de comer saludable”, “el día de los 10 minutos de risoterapia”, etc. La idea es buscar que el docente se dé la oportunidad de practicar actividades y momentos que le produzcan sensación de felicidad.

Estas ideas que se proponen para procurar la felicidad del docente también pueden ser trasladadas a los espacios áulicos; por ejemplo, el docente, puede implementar actividades como las siguientes:

1. Tener un descanso entre clase y clase para que los estudiantes se relajen, mediten, que puedan dar un paseo, que disfruten de estar en la escuela y que ésta no se perciba como un “martirio”, como un lugar de castigo.

2. Dedicar un espacio de la clase para llevar a cabo un “ritual de felicidad” una vez al día, una vez a la semana, una vez al mes, de tal forma que los estudiantes puedan involucrarse en esa actividad y que ellos propongan lo que les gustaría hacer. Van desde actividades como “el día de comer saludable”, “el día de darse permiso de no dejar tarea”, “el día de baile”, hasta “el día de exponer un hobby”, “tomar clase en las jardineras”, por citar algunos ejemplos.

3. Generar en las instalaciones de la escuela, espacios para convivir, para hacer ejercicio, para la contemplación; que la escuela no sólo cuente con una biblioteca, sino con un comedor donde se ofrezca comida saludable; un lugar donde el estudiante pueda tener una siesta, pero también un lugar para jugar (ludoteca), para practicar un deporte, para reír, para pasear.

4. Que, dentro de la jornada escolar, se programen actividades que permitan el desarrollo socioemocional, donde los estudiantes tengan la oportunidad de aprender de sus emociones, de practicar la inteligencia emocional y que no sólo se reduzca a los estudiantes, sino que ésta, pueda compartirse con los padres de familia.



## CONCLUSIONES

Una persona que procura su bienestar y cuidado y que por tanto mantiene el optimismo frente al caos que representa el fracaso, es una persona que pudiera categorizarse como feliz; por tanto, un docente que también se proporcione tiempo de descanso, de disfrute, de autocuidado, que se mantenga con optimismo y sentido de vida, pudiera representarse también como un ser feliz, sin embargo, para lograr esto último, se necesita cobijo por parte de las instituciones educativas para proveer de espacios que le den la posibilidad de desarrollar actividades de crecimiento, pero también de diversión, de esparcimiento y atención a su salud emocional y física; si se hace esto, es más fácil que pueda favorecer la construcción de aulas felices.

Quartino, E. (2024). *¿Podemos configurar a nuestro cerebro para ser felices?* Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores Monterrey. <https://tecscience.tec.mx/es/salud/cerebros-felicidad/>

Universidad de Colima. (2019). *Cerebro, diseñado para la felicidad, no para el sufrimiento: Experto*. Universidad de Colima. [https://www.ucol.mx/noticias/nota\\_6814.htm](https://www.ucol.mx/noticias/nota_6814.htm)

Villajos, A. (2018). Entrevista al Dr. Tal Ben Shahar. *Información psicológica*, 115.

## REFERENCIAS

- Moyano, E., Mendoza, R. Dinamarca, D. y Palomo, G. (2018). Escala de felicidad para adultos (EFPA). *Terapia psicológica*, 36 (1). <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v36n1/0718-4808-terpsicol-36-01-0037.pdf>
- Real Academia Española (2024). Concepto de Felicidad. En *Diccionario de la lengua española* (23ª. ed.) <https://dle.rae.es/felicidad>
- Shahar, T. B. (2011). *Practicar la felicidad: Un diario gratificante para tu realización en 52 semanas*. Plataforma editorial.
- Shahar, T. B. (2022). *Más feliz, a pesar de todo: Cultivar la esperanza, la resiliencia y el propósito en tiempos difíciles*. Alienta editorial.